

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 08 العدد: 03 السنة: 2021		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 316 - 331		تاريخ الإرسال: 2021/06/22 تاريخ القبول: 2021/08/11

تأثير التدريب الإسترخائي لخفض قلق المنافسة في السباحة الحرة لدى فئة الأواسط

The effect of relaxation training for reducing competition anxiety in freestyle swimming of middle category.

قصارماحي^{1*}، زروق نايل²، بن ميصرة عبد الرحمان³

¹جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر)، guessarelmahi@gmail.com

²جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)، zarouk.nail@univ-msila.dz

³جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)، abderrahmane.benmisra@univ-msila.dz

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الإسترخائي لخفض قلق المنافسة في السباحة الحرة لدى فئة الأواسط، حيث إعتد الباحثون فيها على المنهج التجريبي وذلك لمجموعة واحدة مقصودة، ثم طبق التدريب الإسترخائي في قياسه القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من 12 عشر رياضي لنادي الرياضات المائية بولاية الجلفة، ومن أهم نتائج الدراسة كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب الإسترخائي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق المعرفي، ثم القلق البدني، وأخيرا زيادة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة. كلمات مفتاحية: التدريب الإسترخائي، قلق المنافسة، السباحة.

Abstract:

The purpose of this study was know the effect of relaxation training for reducing competition anxiety in freestyle swimming of middle category, where the researchers applied the experimental method on it for a single group targeted, then applied the relaxation training for pre and post measurement, then the study sample was formed by 12 athlete from water sports amateurs club, in djelfa state.

The most important results of this study was :there is a statistical differences in the effect of relaxation training for Pre and post measurement at the level of knowledge anxiety reduction, then the physical anxiety, and finally increasing self-confidence for the study sample.

Keywords: Relaxation Training; Competition Anxiety; Freestyle Swimming.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة وإشكالية الدراسة:

يكاد يتفق المهتمون بالتدريب الرياضي على أن إنجاز المستويات الرياضية العالية يرتبط بعوامل مختلفة يأتي في مقدمتها الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، بحيث أن الإعداد البدني والمهاري والخططي قد تقاربت طرقه ومبادئه إلى درجة كبيرة، خلال السنوات الأخيرة فظهرت الحاجة إلى المزيد من الإهتمام بالإعداد النفسي.(زينب شنوفي وآخرون،2020).

لذا يعتبر الإسترخاء أحد أهم المهارات النفسية والعقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الإستشارة الإنفعالية خلال عملية التدريب، ويعمل على الإبقاء على مستويات الإستشارة المثلى وخفض في التوتر العضلي والقلق الذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة.(بن غالبية وآخرون،2020)، إذ أصبحت ضرورة حتمية للجوء إلى البرامج النفسية قصد مساعدة اللاعبين لتحقيق أفضل النتائج، فاللاعبين بحاجة إلى تحسين وتطوير المهارات النفسية كالإنتباه والتركيز والتصور العقلي وأخيراً مهارة الإسترخاء.(عبد الودود وآخرون،2015)، فالتحضير النفسي على مهارة التدريب الإسترخائي يعد من الأساليب الحديثة المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي والتي إهتم بها العلماء والباحثون في مجال التدريب الرياضي للربط بين التدريب الذهني والبدني، كما أوضحت نتائج بعض الدراسات من أن التفوق الرياضي يتم من خلال المؤهلات الذهنية والتوافق النفسي وتركيز الإنتباه لأطول فترة زمنية ممكنة والمثابرة والإستقرار والسيطرة والتحكم في الإنفعالات.(عبد العزيز،2018)، فالتدريب الإسترخائي يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية وأن الإهمال في مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى الأداء الأمثل.(العربي شمعون،1996ص:362). يقصد بقلق المنافسة الرياضية، القلق الناجم في مواقف المنافسات سواء المحلية أو الدولية ويحدث لدى اللاعب بإرتباطه بالمنافسة مجموعة من التغيرات النفسية أو الأعراض التي من الممكن أن تؤثر عليه بشكل سلبي وذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة أو حالة، وتلك الأخيرة نقصد بها الحالة الموجودة لدى الرياضي أي وصف حالته قبل بدأ المنافسة الرياضية التي يعرف مدى مستوى حالة القلق لديه، ولكن نزول هذه الحالة بزوال أو إنتهاء المنافسة وتختلف من لاعب لآخر.(أسامة كامل راتب،2000،ص:195).

إن حالة قلق المنافسة تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل إشتراك اللاعب في المنافسة، وهناك عوامل تؤثر في حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية ويحتوي القلق كحالة على ثلاثة أبعاد تتمثل في القلق المعرفي والبدني والثقة بالنفس(حسن علاوي،2002،ص:311)، وبالنسبة لقلق المنافسة لرياضة السباحة نلاحظ أن هناك عوامل قد تعيق السباح من أهمها عاملي القلق والخوف، إذ يعد المحيط الذي تمارس فيه رياضة السباحة من المحيطات التي تسبب القلق والخوف ومن خلال التطرق للدراسات السابقة تبين أن التوتر والقلق يعمل على إضعاف المهارة والصعوبة في عمليات التعلم، إذ أن التوتر في العمل العضلي يضعف المهارة، وهذا ناتج عن الخوف أو قلة الإستيعاب وضعف بقبالية التوافق والنشاط العصبي، كذلك التفكير الدائم بالحركة سوف يفقد الحركات حريتها وتنسيقها وديناميكتها التي لايتوازن بها الشد والإرتخاء مما يحبس كميات الدم التي تجري في الجسم مما يسبب التعب، كما إن القلق يعطل القدرة على التعلم ويؤثر فيه بطريقة عكسية في المواقف التعليمية الجديدة وفي المواقف المألوفة.(علي خليفة بريس، 2013،ص:403).

وتهدف الدراسة الحالية الى معرفة الدور الذي يلعبه التدريب الإستراتيجي في التقليل من حالة قلق المنافسة لدى

السباحين من خلال البرنامج الإستراتيجي المطبق في هذه الدراسة.

- إشكالية الدراسة:

* مامدى فاعلية التدريب الإستراتيجي على تخفيف قلق المنافسة لدى السباحين؟

التي تندرج تحتها أسئلة جزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب الإستراتيجي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق

المعرفي لدى السباحين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب الإستراتيجي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق

البدني لدى السباحين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب الإستراتيجي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى زيادة الثقة

بالنفس لدى السباحين؟

2. فرضيات الدراسة:

* الفرضية العامة:

- للتدريب الإستراتيجي فاعلية على خفض قلق المنافسة لدى السباحين.

* الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب الإستراتيجي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق المعرفي

لدى السباحين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب الإستراتيجي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى خفض القلق البدني

لدى السباحين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب الإستراتيجي بين القياس القبلي والبعدي في زيادة الثقة بالنفس لدى

السباحين.

3. أهمية الدراسة:

إن أهمية الدراسة الحالية تكمن في النقاط التالية:

- يمثل التدريب الإستراتيجي الجزء الأساسي في إعداد الرياضيين للدخول في المنافسات الرياضية.

- تعد المهارات الذهنية المتمثلة في الإسترخاء ذات أهمية للرياضيين في التقليل من حدة قلق المنافسة الرياضية.

- يساعد الإسترخاء الرياضي في الوصول الى أفضل ما لديه من قدرات وذلك من خلال الإستخدام اليومي له في التدريب

- تطوير الإمكانيات الذهنية وزيادة دافعية الإنجاز لدى الرياضيين.

- إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

4. أهداف الدراسة:

تركز أهداف الدراسة أساسا في النقاط التالية:

تأثير التدريب الإسترخائي لخفض قلق المنافسة في السباحة الحرة لدى فئة الأواسط

- التعرف على أثر التدريب الإسترخائي على تنمية القدرات العضلية والعقلية من خلال مهارة الإسترخاء، لدى السباحين.
- الكشف على مدى أهمية التدريب الإسترخائي في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى السباحين.
- التعرف على فاعلية التدريب الإسترخائي في خفض أبعاد قلق المنافسة، المتمثل فيالقلق المعرفي والبدني وزيادة الثقة بالنفس لدى السباحين.

5.تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.5.1.الإسترخاء:

- إصطلاحاً:هو إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية.(العربي شمعون،1996،ص:168).
- إجرائياً: هو حالة من توقف النشاط العضلي والذهني، طلباً للراحة.

2.5.التدريب الإسترخائي:

- إجرائياً: هو مجموعة التدرجات التي تساعد الرياضي على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لتخفيف من حدة القلق والتوتر والانقباض العضلي .

3.3.القلق:

- إصطلاحاً:هو الشعور بالخوف، فالفرد القلق يحمل أفكارا مزعجة حول مخاطر لا يعرف مصدرها وعادة ما تكون مزيجا من الأعراض كضربات القلب السريعة،ضيق في التنفس،أرق،صعوبة في التركيز،شعور بالتعب والتوتر.(علي عسكر،2003،ص:169).

- إجرائياً: هي حالة نفسية وفسولوجية تتركب من عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية، لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الإرتياح والخوف.

4.5.قلق المنافسة:

- إصطلاحاً: هو شعور شخصي يتهديد مدرك مصحوباً بـإستثارة نفسية عالية. (عبد المجيد محمد،2005،ص:61).
- إجرائياً: هو القلق الناتج عن موقف إشتراك الفرد الرياضضي المنافسات الرياضية المختلفة.

5.5.السباحة الحرة:

- إصطلاحاً:تسمى سباحة الزحف على البطن، وهي من أسرع أنواع السباحة الأربعة (الحرة، الظهر، الفراشة، الصدر). (زكي وآخرون،2002،ص:70-72).

- إجرائياً: السباحة الحرة المعروفة كذلك بسباحة الزحف على البطن،هو نوع من السباحة،وسبب تسميتها الحرة لأنك تستطيع إستخدام أي طريقة للزحف على الماء.

6.الدراسات السابقة والمشابهة:

- 1.6.الدراسة الأولى: دراسة قام بها الباحث: بن عبد الواحد عبد الكريم(2018) عنوانها: تقنيات الإسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

هدفت الدراسة الى تحديد مدى صلاحية التقنيات الإسترخائية في التحضير النفسي الرياضي المستخدمة من طرف المدربين وإبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام ومدى مساعدة تلك التقنيات على خفض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد، وذلك باستخدام منهج دراسة الحالة على عينة مكونة من 16 لاعب ومدرب فريق وداد عين البيضاء، حيث قام الباحث بتطبيق اداة الاستبيان لجمع البيانات وقد توصلنا الى النتائج التالية: أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب كرة اليد بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفز أكثر على العمل و المثابرة، كما تسمح له أيضا بالتعامل الايجابي مع الوضعيات التنافسية ومختلف التغيرات الانفعالية التي تنجر عنها من خلال إدراكها كجزء من أجزاء التحضير للمنافسة و أنها ضرورية للأداء (التنشيط المعرفي الإيجابي) لخفض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

2.6.الدراسة الثانية: دراسة قام بها الباحث: بزيو عادل (2015) أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية،(جامعة الجزائر 03)"اثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية" على لاعبي كرة القدم.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف البحث، حيث تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية تطبق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث والمجموعة الضابطة تطبق البرنامج التدريبي التقليدي، وتم استخدام القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث، حيث استخدم الباحث الاختبارات النفسية الممثلة في اختبار قلق المنافسة الرياضية اختبار التصور العقلي، اختبار القدرة على الاسترخاء.

توصل الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي، ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى أن الأسس العلمية التي استخدمها الباحث في بناء البرنامج التدريب المقترح وجب إتباعها في بناء البرنامج التدريبي وفي تحديد ومعرفة المهارات النفسية المميزة للاعب كرة القدم وكذا كيفية التقليل من قلق المنافسة الرياضية.

3.6.الدراسة الثالثة: دراسة قامت بها مرينز امنة (2010) عنوانها: " اثر برنامج تدريب عقلي لممارتي الإسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد.

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها(14) لاعبا مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة. ومن أهم نتائج الدراسة:

- أن التدريب المنتظم والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي، كونها تساعد لاعب رياضة كرة اليد على الرزانة والهدوء وتنمية التركيز والانتباه والثقة في النفس.
- أن تدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالهم، وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة وكذا تسيير السلوك العدواني أثناء المنافسة.

تأثير التدريب الإسترخائي لخفض قلق المنافسة في السباحة الحرة لدى فئة الأواسط

4.6. الدراسة الرابعة: دراسة عبدالعزيز الوصابي(2005) بجامعة الجزائر، بعنوان "تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي كوميتيه." طبق الباحث برنامج للتدريب العقلي على عينة 20 لاعب كاراتيه مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

ومن أهم نتائجالدراسة:

- أثبتت

الدراسة أن تدريب المهارات النفسية العقلية لها تأثير بشكل إيجابي على التحكم بنسبة القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه في منافسة قتال فعلي " كوميتيه"، وأن نوع القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو الخبرة الكثيرة والمستمرة هو حال القلق المعرفي، والقلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو خبرة قليلة ومتقطعة هو حالة القلق الجسمي.

كما أوضحت الدراسة أن الرياضيين الذين ينتابه محالة القلق المعرفي عليهم تكتيف مهارة التصور العقلي فعندما يستحضر اللاعب في عقله صورة أداء المهارات الحركية والخطوية يتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراتهم المعنوية وتحسين الثقة بالنفس الشيء الذي يساعد الرياضي من خفض مستوى القلق في المنافسة.

*الجانبا التطبيقى:

أولاً:الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.1. الدراسة الإستطلاعية:

- قمنا بزيارة عينة بحثنا، المتمثلة في فئة الأواسط الممارسين لرياضة السباحة، إذ قمنا بالخطوات التالية:

-زيارة إستطلاعية ، حيث تم إختيار نادي هواة الرياضات المائية ، للسباحة بالجلفة نظرا لتوفره على الإمكانيات المادية والبشرية وهذا مايتلائم مع ظروف الدراسة، حيث إتجهنا الى مقر النادي وتم إستقبالنا من طرف مسؤولي النادي وتقبلوا فكرة الدراسة ومن خلال هذه الزيارة تم تسهيل ظروف البحث والتعرف على العينة المتمثلة في سباحي النادي، حيث قمنا بشرح مضمون هذه الدراسة من خلال توزيع إستمارة المقياس على أفراد العينة بتطبيق مقياس (قلق المنافسة الرياضية).

2.1.المنهج المتبع: نظرا لطبيعة موضوع دراستنا (تأثير التدريب الإسترخائي لخفض قلق المنافسة)، تبين أنه من المناسب إستخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة.

3.1.متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: "التدريب الإسترخائي".

- المتغير التابع:"قلق المنافسة".

4.1.مجتمع الدراسة: أما الدراسة المستخدمة فهي دراسة مسحية لمجتمع البحث أي لفئة السباحين لنادي "هواة الرياضات المائية" الجلفة.

5.1.عينة الدراسة: عينة مقصودة، تتكون من (12) رياضي، لنادي هواة الرياضات المائية ، لولاية الجلفة.

6.1.مجالات الدراسة:

- المجال المكاني:يتحدد الإطار المكاني في هذه الدراسة في ولاية الجلفة لنادي"هواة الرياضات المائية" وتحديدًا في المركب الرياضي (المسيح الأولمبي) بالقرب من جامعة زيان عاشور.

- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة في الموسم الجامعي 2020/2019.

- المجال البشري: يتكون من السباحين لنادي "هواة الرياضات المائية" لولاية الجلفة المتكون عددهم بـ 12 عشر (سباح).

7.1. أدوات جمع البيانات:

- أولاً: مقياس قلق المنافسة الرياضية لـ "مارتنز واخرون" (1990) تعريب "حسن علاوي" سنة (1998) الذي يشمل على

ثلاثة أبعاد لقلق المنافسة:

- البعد الأول: القلق المعرفي.

- البعد الثاني: القلق البدني (الجسمي).

- البعد الثالث: الثقة بالنفس.

1.7.1. وصف مقياس قلق المنافسة الرياضية: يتضمن هذا المقياس قائمة بـ 27 عبارة وفيها يطلب من اللاعب وصف

شعوره قبل المنافسة الرياضية بمدى معينة يحددها الباحث، على مقياس قلق المنافسة مدرج من أربعة تدريجات او بدائل:

- أبداً تقريباً.

- أحياناً.

- غالباً.

- دائماً تقريباً.

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

- أبداً تقريباً= 1 درجة واحدة.

- أحياناً= 2 درجات.

- غالباً= 3 درجات.

- دائماً تقريباً= 4 درجات.

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كمايلي:

- أبداً تقريباً= 4 درجات.

- أحياناً= 3 درجات.

- غالباً= 2 درجات.

- دائماً تقريباً= درجة واحدة.

ويتم جمع درجات كل بُعد على حدة، وكلما إرتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبُعد وقدرها

36 درجة كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البُعد.

2.7.1. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1.2.7.1. الثبات:

- قام الباحثون بحساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرومباخ على عينة (12) سباح، وقد قمنا بحساب معامل الارتباط

بإعتماد على برنامج spss وقد أظهرت نتائج معامل الارتباط يساوي 0.81.

تأثير التدريب الإستراتيجي لخفض قلق المنافسة في السباحة الحرة لدى فئة الأواسط

الجدول رقم: (01) يبين معامل ثبات مقياس حالة قلق المنافسة.

مستوى الدلالة	معامل الثبات α كرومباخ	مقياس قلق المنافسة
0.05	0.81	

2.2.7.1. الصدق:

- تم تقدير صدق المقياس عن طريق الصدق الذاتي والذي يقوم على القاعدة التالية:
الصدق الذاتي: الجذر التربيعي للثبات، وبالتالي فالصدق الذاتي لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية: بلغ 0.90 وهو معامل صدق عالي، لقد تم التأكد من ثبات وصدق مقياس حالة قلق المنافسة.
- ثانياً: البرنامج أداة الدراسة:
 - تم إعداد هذا البرنامج بعد الإطلاع على العديد من المراجع والكتب الخاصة والعامة في موضوع بحثنا والمتمثلة في علم النفس الرياضي والتدريب الإستراتيجي، وكذلك تم الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة في تحديد المدة الزمنية للبرنامج وكذلك مكوناته.
 - * تم تطبيق البرنامج في الفترات الصباحية وذلك قبل بدء الحصص التدريبية البدنية.
 - * يتدرب الفريق أيام السبت والإثنين والثلاثاء.
 - * قام الباحثون بإجراء البرنامج أيام السبت والإثنين والثلاثاء من كل أسبوع، أي بواقع 03 حصص أسبوعياً بمعدل زمني 15 دقيقة لكل حصة تدريبية ولمدة 08 أسابيع أي ما يعادل 24 حصة تطبيقية. ملاحظة: (السبت هو يوم المنافسة).
 - * إحتوى البرنامج على جلسات وحصص تدريبية.
- أسس بناء البرنامج:
- يستند أبعاده على أسس علمية.
- مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق مهارة الإسترخاء.
- تتم تدريبات على مهارة الإسترخاء بطريقة تدريجية أثناء الحصة التدريبية.
- إحترام وقت وزمن تطبيق البرنامج.
- يتكون البرنامج الإستراتيجي على بعدين هما: الإسترخاء العضلي والإسترخاء العقلي.

8.1. نموذج لمحتوى بعض الحصص التطبيقية للبرنامج:

الأسبوع الأول:

من مسيات قلق المنافسة: ضعف في القلق المعرفي والبدني ونقص في الثقة بالنفس.

الحصص: ثلاث حصص في الأسبوع.

هدف الحصة: العمل على تعزيز دور مهارة الإسترخاء العضلي في خفض قلق المنافسة الرياضية.

زمن الحصة: 15 دقيقة.

محتوى التدريب الإستراتيجي: تدريبات مهارة الإسترخاء العضلي:

أ/-عضلات الذراعين:

- اقبض أصابع يدك اليسرى بقوة حتى تشعر بالتوتر والإنقباض في قبضة اليد اليسرى والساعد والعضد والذراع.
- (كل إنقباض أو توتر عضلي يستغرق ما بين 5-7 ثواني، وكلا إسترخاء عضلي يستغرق 7-10 ثواني)
- افرد أصابع يدك اليسرى تسترخي ببطء واسترخي كاملاً، تستطيع ملاحظة الفرق بين الإنقباض والإسترخاء العضلي.
- (تكرار التمرين مرتين)
- نفس التمرين مع اليد اليمنى. (تكرار التمرين مرتين)
- اقبض اصابع يدك اليسرى واليمنى بقوة حتى تشعر بالتوتر والإنقباض في ذراعيك وركز بذهنك في الشعور بهذا التوتر العضلي.
- افرد اصابع يدك وإسترخي تماماً كي تشعر الإسترخاء.
- ثني المرفق الأيسر على الساعد والشعور بالتوتر في العضلة ذات الرأسين بأقصى مايمكن وملاحظة الشد في العضلات.
- الإسترخاء والعودة بالذراع للوضع الأول والسماح للتوتر أن يرحل.
- نفس التمرين مع الذراع الأيمن. (تكرار التمرين مرتين)

ب/- الوجه والرأس:

- اضغط على الحاجبين لأسفل بقوة وأنت مغلق العينين وحاول أن تشعر بالتوتر والإنقباض ، ثم استرخي دون أن تفتح العينين ولاحظ الإسترخاء في جبهتك وعينيك.
- اضغط على أسنانك حتى تشعر بالتوتر والإنقباض في الفك وحاول أن تشعر بالتوتر والإنقباض في كل أجزاء الفك ثم إسترخي مع فتح الشفتين قليلاً.
- طول اللسان وأجعله يلمس سقف الحلق بقدر الإمكان والشعور بالتوتر في اللسان والفم.
- اقبض عضلات الوجه والجهة والحاجبين والعين والفكين والشفاه بدرجة بسيطة ثم متوسطة ثم أقصى إنقباض.
- (استرخاء وهدوء تام وتام دائماً، ملاحظة الفرق بين التوتر والإسترخاء العضلي).

ختام الحصة التدريبية:- الرجوع بالسباحين إلى الحالة الطبيعية لجسمهم من خلال :

* التنفس بعمق (شهيق) من الأنف/ مع زفير (فم) بطئ./ * ثني ومد الذراعين والأرجل./ * تنفس عميق وفتح العينين بهدوء.

9.1. الأساليب الإحصائية المستعملة:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- النسب المئوية.
- الإختبار التائي (ت).
- معامل الثبات: (α كرومباخ).

ثانياً: النتائج ومناقشتها:

تأثير التدريب الإسترخائي لخفض قلق المنافسة في السباحة الحرة لدى فئة الأواسط

1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: *نصت الفرضية الأولى على أن: " للتدريب الاسترخائي تأثير في مستوى خفض القلق المعرفي لدى السباحين".

1.1.2. عرض وتحليل نتائج اختبار "ت" لمحور "القلق المعرفي" في القياسين: القياسي القبلي والبعدي:

جدول رقم (02): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي والبعدي لمحور القلق المعرفي لدى السباحين.

التصنيف	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي	
						المحور	القياس
مرتفع	0.05	14	10.33	4,90	24,33	12	القبلي
متوسط				4,33	13,76		البعدي

* قيمة (ت) المجدولة = 1.76

2.1.2. التعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (02): أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي 10,33 وهي أكبر من قيمة (ت) المجدولة التي تساوي 1.76 عند درجة الحرية 14، ومستوى الدلالة مساو لـ 0,05، وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية. ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائية، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في القلق المعرفي لأفراد العينة، وهذا لصالح القياس القبلي، أي أن قيم القلق المعرفي تناقصت في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 24,33 وتصنيف مرتفع و تناقص إلى 13,76 بتصنيف متوسط، مما يدل على أن للتدريب الاسترخائي كان له تأثير ايجابي على مستوى القلق المعرفي لدى عينة البحث، حيث انخفضت قيمه المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، تغير من مرتفع في القياس القبلي إلى متوسط في القياس البعدي.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الأولى: من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للتدريب الاسترخائي تأثير في مستوى خفض القلق المعرفي لدى اللاعبين"، وهذا عند مستوى الدلالة 0,05، وعليه فإن الفرضية تحققت.

2.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: نصت الفرضية الثانية على أن: " للتدريب الاسترخائي تأثير في مستوى خفض القلق البدني لدى السباحين".

1.2.2. عرض وتحليل نتائج اختبار " ت " محور " القلق البدني " في القياسين: القياس القبلي والبعدي:

جدول رقم (03): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي والبعدي لمحور القلق البدني لدى السباحين.

التصنيف	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المحور
						العدد	القياس	
مرتفع	0.05	14	12,45	4,32	24,22	12	القبلي	القلق البدني
متوسط				4,56	16,66		البعدي	

* قيمة (ت) المجدولة = 1.76

2.2.2. التعليق على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (03): أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي 12,45 وهي أكبر من قيمة

(ت) المجدولة التي تساوي 1.76 عند درجة الحرية 14، ومستوى الدلالة مساو لـ 0.05، وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية.

ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في

مستوى القلق البدني لأفراد العينة وهذا لصالح القياس القبلي، وهذا لأن قيم القلق البدني تناقصت في القياس البعدي

مقارنة بالقياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 24,22 وبتصنيف مرتفع، و تناقص إلى 16,66

بتصنيف متوسط مما يدل على أن للتدريب الاسترخائي كان له تأثير ايجابي على مستوى القلق البدني لدى عينة البحث،

حيث انخفضت قيمه المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من مرتفع في القياس القبلي إلى

متوسط في القياس البعدي.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثانية: من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للتدريب الاسترخائي تأثير في

مستوى خفض القلق البدني لدى السباحين " وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه فإن الفرضية تحققت.

3.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: نصت الفرضية الثالثة على أن: " للتدريب الاسترخائي تأثير في مستوى

زيادة الثقة بالنفس لدى السباحين ".

1.3.2. عرض وتحليل نتائج اختبار " ت " محور " الثقة بالنفس " في القياسين: القياس القبلي والبعدي:

جدول رقم (04): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمحور الثقة بالنفس لدى السباحين.

التصنيف	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		المحور
						العدد	القياس	
متوسط	0.05	14	5,86	6,33	16,25	12	القبلي	الثقة بالنفس
مرتفع				2,41	21,33		البعدي	

تأثير التدريب الإستراتيجي لخفض قلق المنافسة في السباحة الحرة لدى فئة الأواسط

* قيمة (ت) الجدولة = 1.76

2.3.2. التعليل على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (04): أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي 5,86 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولة التي تساوي 1.76 عند درجة الحرية 14، ومستوى الدلالة مساو لـ 0.05، وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية.

ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الثقة بالنفس لأفراد العينة وهذا لصالح القياس البعدي، وهذا لأن قيم الثقة بالنفس زادت في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي

حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 16,25 وتصنيف متوسط، وزادت قيمته إلى 21,33 بتصنيف مرتفع، مما يدل على أن للتدريب الاستراتيجي كان له تأثير إيجابي على مستوى الثقة بالنفس لدى عينة البحث. حيث زادت قيمها المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من متوسط في القياس القبلي إلى مرتفع في القياس البعدي.

الاستنتاج الخاص بالفرضية الجزئية الثالثة: من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: " للتدريب الاستراتيجي تأثير في زيادة الثقة بالنفس لدى السباحين"، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية تحققت.

4.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أنه: " للتدريب الاستراتيجي فاعلية على خفض قلق المنافسة لدى السباحين.

1.4.2. عرض وتحليل نتائج اختبار "ت" لمقياس قلق المنافسة في القياسين: القياس القبلي والبعدي:

جدول رقم (05): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي و البعدي لمقياس قلق المنافسة لدى السباحين.

التصنيف	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي		مقياس
						العدد	القياس	
مرتفع	0.05	14	5,45	13,33	65,33	12	القبلي	قلق المنافسة
متوسط				10,50	50,66		البعدي	

* قيمة (ت) الجدولة = 1.76

2.4.2. التعليل على الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (05): أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي 5.45 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولة التي تساوي 1.76 عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة مساو لـ 0.05، وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية.

ومنه فإن قيمة (ت) دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى قلق المنافسة لأفراد العينة وهذا لصالح القياس القبلي، وهذا لأن قيم القلق تناقصت في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، حيث كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي مساو لـ 65,33 وتصنيف مرتفع، وتناقص إلى 50,66 بتصنيف متوسط، مما يدل على أن للتدريب الاستراتيجي كان له تأثير إيجابي على مستوى القلق لدى عينة البحث، حيث

انخفضت قيمه المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من مرتفع في القياس القبلي إلى متوسط في القياس البعدي.

*الاستنتاج الخاص بالفرضية العامة: من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: " للتدريب الاسترخائي فاعلية على خفض قلق المنافسة لدى السباحين"، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية العامة تحققت.

5.2. مناقشة النتائج:

1.5.2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: نصت الفرضية على أن " للتدريب الاسترخائي له أثر في خفض القلق المعرفي لدى السباحين"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن للتدريب الاسترخائي كان له تأثير إيجابي على مستوى القلق المعرفي لدى عينة البحث، حيث انخفضت قيمه المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من مرتفع في القياس القبلي إلى متوسط في القياس البعدي، حيث يعتبر هذا البعد من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي، حيث يلعب دورًا هامًا في التأثير على أداء اللاعبين خاصة ذوي المستوى العالي منهم، وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" وكذلك دراسة (بن عبد الواحد عبد الكريم 2018) و(بزيو عادل 2015) ودراسة (الوصابي عبد العزيز 2005) من أن القلق المعرفي قد يكون له تأثير إيجابي يساعد اللاعب على بذل المزيد من الجهود، وطرد كل الأفكار السلبية بالنسبة للاعبين أثناء المنافسة.

*من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للتدريب الاسترخائي تأثير في خفض القلق المعرفي لدى السباحين"، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية تحققت.

2.5.2. أما الفرضية الجزئية الثانية: نصت الفرضية على أن " للتدريب الاسترخائي له أثر في خفض القلق البدني لدى السباحين"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها نرى أن للتدريب الاسترخائي كان له تأثير إيجابي على مستوى القلق البدني لدى عينة البحث، حيث انخفضت قيمه المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من مرتفع في القياس القبلي إلى متوسط في القياس البعدي، أما بالنسبة للقلق الجسدي فكان مستواه يتراوح ما بين العالي والمتوسط حيث يرتبط بدرجة الاستثارة والضغطات الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسات وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه "أسامة كامل راتب" و(بريص علي خليفة 2013) ودراسة (بزيو عادل 2015) ودراسة (الوصابي عبد العزيز 2005)، حيث يرون أنه من البديهي أن تكون هناك ضغوطات نفسية في جميع المنافسات الرياضية، والتي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي عند الرياضي، ومنه إزالة الجانب السلبي من القلق الجسدي (البدني) لدى الرياضيين أثناء المنافسة.

* من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للتدريب الاسترخائي تأثير في خفض القلق البدني لدى السباحين"، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية تحققت.

3.5.2. الفرضية الجزئية الثالثة: نصت الفرضية على أن " للتدريب الاسترخائي تأثير في زيادة الثقة بالنفس لدى السباحين"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن للتدريب الاسترخائي كان له تأثير إيجابي على مستوى الثقة بالنفس لدى عينة البحث، حيث زادت قيمها المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من متوسط في القياس القبلي إلى مرتفع في القياس البعدي، أما بالنسبة للثقة في النفس فكان مستواها يتراوح ما بين المتوسط والعالي حيث أن هذه المهارة لا بد أن تتوفر عند السباحين حيث تساعدهم على تطوير أدائهم وتميز حركاتهم بالقوة والسرعة والتركيز أثناء

تأثير التدريب الإسترخائي لخفض قلق المنافسة في السباحة الحرة لدى فئة الأواسط

المنافسة، وأيضاً بذل الكثير من الجهد والمثابرة والعطاء، وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصل إليه كل من (بزيو عادل 2015) ودراسة (الوصابي عبد العزيز 2005). *من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للتدريب الاسترخائيتأثير في زيادة الثقة بالنفس لدى السباحين وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية تحققت.

4.5.2. الفرضية العامة: نصت الفرضية العامة على أن " للتدريب الاسترخائي تأثير في خفض قلق المنافسة لدى السباحين"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها نرى أن للتدريب الاسترخائي كان له تأثير ايجابي على مستوى القلق لدى عينة البحث، حيث انخفضت قيمه المسجلة في القياس القبلي بعد إتمام البرنامج، كما تغير التصنيف من مرتفع في القياس القبلي إلى متوسط في القياس البعدي، وهذا ما تؤكدته دراسة كل من (بن عبد الواحد عبد الكريم 2018) و(بزيو عادل 2015) ودراسة (الوصابي عبد العزيز 2005) أن للتدريب الاسترخائي له دور كبير في التقليل من قلق المنافسة المتمثل في القلق المعرفي والقلق البدني (الجسمي)، ومنه تكون نتائج جيدة في المنافسة عندما يتحكم اللاعب الرياضي في مهارة الاسترخاء أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه: " للتدريب الاسترخائي فاعلية على خفض قلق المنافسة لدى السباحين"، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية العامة تحققت.

3. خاتمة:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات على أن للتدريب الاسترخائي له دور كبير وفعال في خفض حالة قلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال البرنامج المطبق في البحث والذي يحتوي على مهارة الاسترخاء، الذي ينقسم الى الاسترخاء العضلي والعقلي لدى السباحين.

إذ يعد القلق المعرفي والبدني ونقص الثقة بالنفس من أبعاد حالة القلق، فهو توقع سلبي لمستوى الرياضي السباح، وافتقاده للتركيز وتصوره للفشل في المنافسة الرياضية، لهذا حاول الكثير من العلماء لايجاد حل لتجاوز هذه المرحلة المتمثلة في القلق والارتقاء باللاعب بالمستوى المطلوب، ونتيجة لذلك ظهرت البرامج الاسترخائية التي تحاول التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية وبالتالي منح اللاعب طاقة ايجابية لتجاوز الافكار السلبية التي تدور في ذهنه بمساعدة المهارات العقلية المطبقة في برنامجنا هذا، والمتمثلة في الاسترخاء العضلي والعقلي، وذلك للوصول بالرياضي الى ان يكون جاهزا من جميع النواحي البدنية، والمهارة والعقلية.

4.الإقتراحات:

من الإقتراحات المهمة التي يجب إتباعها والمتمثلة فيما يلي:

- العمل على تعزيز وتنمية ودمج المهارات العقلية المتمثلة في مهارة الإسترخاء مع البرامج التدريبية العادية.
- يجب الإهتمام بالتدريب الإسترخائي لدى الأندية والمنتخبات الوطنية خاصة عند فئة "الأواسط" في مختلف التخصصات الرياضية سواء الفردية أو الجماعية.
- تخصيص على أقل 15 دقيقة للتدريب الاسترخائي، قبل بدأ الحصة التدريبية.
- تكوين مختصين في هذا المجال.

- على المختصين في مجال الإعداد والتخطيط والبرمجة القصير والطويل المدى أن يضعوا بعين الحسبان التدريب الاسترخائي ضمن الإعداد البدني والمهاري في التدريب العام.

- برامج التدريب لفئة الأواسط يجب أن تعطى لهم الأهمية والرعاية الكافية مثل الأكبر، لكي يتم النهوض بالرياضة في الجزائر.

5. قائمة المراجع:

1.1. الكتب:

- شمعون العربي (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، مصر. دارالفكر العربي.

- علاوي محمد حسن (2002): علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.

- علاوي محمد حسن (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، دار مركز الكتاب للنشر.

- عسكر علي (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

- راتب أسامة كامل (2000): تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.

- زكي، على محمد وآخرون (2002): السباحة تكنيك-تعليم-تدريب-إنقاذ، القاهرة، دار الفكر العربي.

- مجدي يوسف، احمد عشيبية (2014): تطبيقات استراتيجيات التدريب العقلي والرجع البيولوجي، ط1، الاسكندرية مؤسسة دار الوفاء لدنيا الطباعة.

- عبد العزيز عبد المجيد (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار مركز الكتاب للنشر.

2.5. المجلات والرسائل العلمية:

- بن غالية محمد، بلعروسي سليمان، قندوز الغول خليفة (2020)، أثر مهارة الاسترخاء العضلي على خفض من الاحتراق النفسي للاعب كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد السابع عشر، العدد الأول.

- زينب شنوفي، محند أكلي بن عكي، أميرة بن عكي (2020)، مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي في النوادي الرياضية الجزائرية، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد السابع عشر، العدد الثاني.

- بن عبد الواحد عبد الكريم (2018): تقنيات الإسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد:05، العدد:14، جامعة الجلفة، الجزائر.

- عبد العزيز بن عبد الكريم (2018)، قياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين في كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد الخامس عشر، العدد الخامس.

- عبد الودود أحمد الزبيدي، زياد سالم عبده، حمدي محمود زهمر (2015)، مفهوم الذات وعلاقته ببعض المهارات النفسية والأساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني عشر.

تأثير التدريب الإسترخائي لخفض قلق المنافسة في السباحة الحرة لدى فئة الأواسط

- بريس علي خليفة (2013): علاقة القلق والخوف بتعلم السباحة، مجلة الفتح، العدد 55، المجلد 9، جامعة ديالي.
- مرنيذ امنة (2010): أثر برنامج تدريب عقلي مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد، مجلة الابداع الرياضي، العدد 01، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
- بزويو عادل (2015) "أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية على لاعبي كرة القدم"، أطروحة دكتوراه العلوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03.
- الوصابي عبد العزيز (2005) "تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي كوميتيه، رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.